



# ゆとりえキッチン 9月のメニュー

日替わり定食《ご飯・汁物・おかず・デザート》 500円

定食+飲み物《コーヒー・紅茶》 600円



お肉系のサンプル



お魚系のサンプル

日付	献立
6日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>豚肉の茸クリームソース</li><li>もやしと人参の胡麻あえ</li><li>くだもの</li></ul>
13日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>鶏肉と根菜の炒り煮</li><li>いんげんとベーコンのソテー</li><li>くだもの</li></ul>
20日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>さつま芋ごはん</li><li>ぶりの金山寺味噌やき</li><li>きのこのバター醤油煮</li><li>くだもの</li></ul>
27日(金)	<ul style="list-style-type: none"><li>豚肉と昆布の炊き込みごはん</li><li>鱈のねぎ味噌焼き</li><li>茄子とじゃが芋の和風あん</li><li>くだもの</li></ul>

★食材の関係でメニューが変更する場合がございます

**営業時間** 午後5時～6時30分  
(6時までにお越しください)

**◆予約受付時間**  
午前8時30分～午後5時  
☎ 0422-72-0311  
(予約当日は10時まで受付)

当日キャンセルは500円の御代をいただきます  
★午前10時以降のお取消し  
★6時までにご連絡が無く、お越しにならない時



ムーバスもご利用できます

吉祥寺駅北口・三菱UFJ前『東循環』乗車

『◎特養ゆとりえ前』下車

ゆとりえ 武蔵野市吉祥寺南町 4-25-5



## ゆとりえキッチン テイクアウトメニュー



### ゆとりえ

武蔵野市吉祥寺南町4-25-5  
0422-72-0311

6

- ・豚肉の茸クリームソース
- ・もやしと人参の胡麻あえ
- ・くだもの

(エネルギー：707Kcal / たんぱく質：26.9g)

13

- ・鶏肉と根菜の炒り煮
- ・いんげんとベーコンのソテー
- ・くだもの

(エネルギー：606Kcal / たんぱく質：20.7g)

20

- ・さつま芋ごはん
- ・ぶりの金山寺味噌やき
- ・きのこのバター醤油煮
- ・くだもの

(エネルギー：582Kcal / たんぱく質：21.7g)

27

- ・豚肉と昆布の炊き込みごはん
- ・鯖のねぎ味噌焼き
- ・茄子とじゃが芋の和風あん
- ・くだもの

(エネルギー：568Kcal / たんぱく質：23.1g)



### 旬の食材

～さつまいもについて～

さつまいもは食物繊維・ビタミンCとEが豊富です。特にビタミンCはでんぷん質で守られおり、加熱しても破壊されにくいいため効率よく摂取できます。特に皮に栄養がつまっているのでよく洗って皮ごと食べるのがオススメです。

1

お申し込みは**予約制**です  
予約受付は8時30分～17時  
予約当日は10時まで

2

受け渡し時間は**毎週金曜日**  
18時～18時30分です

3

料金は500円（税込）です

4

当日キャンセルは500円の御代をいただいております  
・10時以降のお取消し  
・18時30分までに  
お越しにならない時

⚠️ 食材の関係で内容が変更する場合がございます





10食限定  
**200円**  
/個

写真は一例です

# ゆとりえもったいない食堂 ちょこっと応援弁当

毎週水曜日11時45～12時15分



申し込みはお電話  
0422-72-0311へ  
〆切：火曜17時まで



特別養護老人ホーム ゆとりえ  
住所：武蔵野市吉祥寺南町  
4-25-5

どなたでもご利用いただけます  
マイバック持参をお願いします。

